Mmm LA MAISON DU MIEUX MANGER | FERME DU CANTAL

Difficulté : Facile **Temps de préparation : 5 minutes** **Temps de cuisson : 15/20 minutes**



RIZ SAUTÉ AUX CHAMPIGNONS ET ÉPINARDS

Un plat savoureux et végétarien qui peut être dégusté seul ou accompagné de poulet ou d'oeuf.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Riz
80 grs



Oignon
1



Gousse d'ail
1



Pousses d'épinard
50grs



Sauce Soja
1 cuillère à soupe



Champignons
100grs



Gingembre
1cm

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'Olive ou Huile de sésame
1 cuillère à soupe



Sel et poivre
1 pincée

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et cuire le riz selon les instructions sur le paquet. Egouttez et réservez le dans une assiette pour qu'il refroidisse.

ÉTAPE 2

Rincez les pousses d'épinard. Nettoyez les champignons avec de l'essuie-tout et coupez les en tranches fines. Emincez l'oignon et hachez l'ail et le gingembre.

ÉTAPE 3

Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive (ou de sésame), faites y revenir l'oignon 2mn puis ajoutez l'ail et le gingembre.

ÉTAPE 4

Ajoutez les champignons et faites les sauter à feu moyen 5/7mn jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les épinards et laissez les fondre 1/2mn.

ÉTAPE 5

Ajoutez le riz cuit et mélangez bien. Versez la sauce soja et faites sauter le tout à feu vif pendant 2/3 mn.

ÉTAPE 6

Assaisonnez de poivre selon votre gout et servez chaud.



CONSEILS ET ASTUCES

Pour une touche plus asiatique ajoutez quelques gouttes de vinaigre de riz un peu de piment.